

74/1 27/8

¡AHORRE
EN
SALUD!

PLANTAS MEDICINALES

que ayudan a mejorar la salud...

2

UNA AYUDA PARA COMBATIRLO

>>> COLECCIÓN DE 10
FASCÍCULOS QUINCENALES

COLESTEROL ALTO

BERENJENA:

PARA REDUCIR
DEPÓSITOS
GRASOSOS
EN ARTERIAS



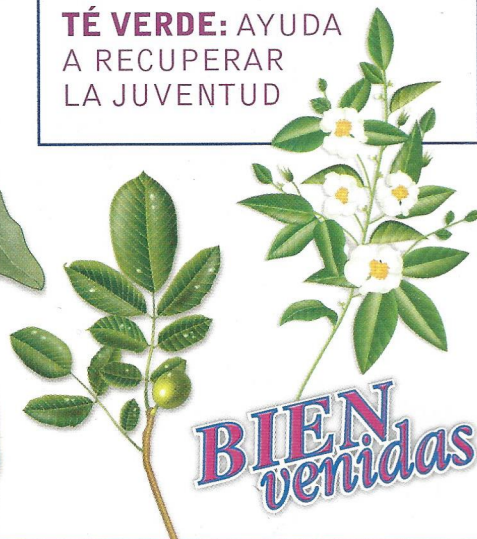
> TENSIÓN MUSCULAR

ROMERO: APORTA
ENERGÍA LIMPIA
Y SANA

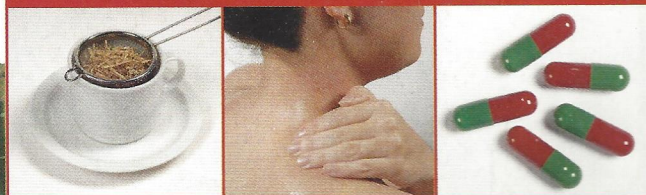


> VEJEZ PREMATURA

TÉ VERDE: AYUDA
A RECUPERAR
LA JUVENTUD



> FORMAS DE USOS Y DOSIS DE CADA PLANTA



> **REGALIZ** PARA LA ACIDEZ > **NOGAL** PARA EL PIE DE ATLETA
> **ANANÁ** PARA LAS VERRUGAS > **BORRAJA** PARA EL ECZEMA



PLANTAS MEDICINALES

Autor: DAUERN S.A.
Fascículo quincenal N° 2

Dauern S.A. Grupo Editor
Presidente: Micael Baum

Staff Editorial • Ediciones Bienvenidas
Directora: Norma B. Baum
Administración y Finanzas: Dr. Alberto O. Sánchez
Producción Gráfica: Ing. Fernando Roel
Circulación: Rodrigo Sánchez Brenta
Asesoramiento Médico: Dr. Hugo Golberg
Coordinación Editorial: Mariana Rangone

Contaduría: Roberto González
Exportación: Gabriel A. Cáceres
Publicidad: Gisela M. Karaniuskas
Diagramación: Mariana Rangone
Corrección: Vicente Vázquez
Asistente de Producción: Jorge F. Mondini
Preimpresión Digital: Mario Cucchi
Asistente Comercial: Erik Baum
Asistente Administrativa: Graciela Ruiz Díaz
Atención telefónica: María Laura Magliano

Editor DAUERN S.A.
Av. Belgrano 367 - 6° Piso - Ciudad de Buenos Aires - República Argentina
Tel. 5273-0401 / 5278-2248 - E-mail: comercial@bienvenidas.com
www.bienvenidas.com

Fotocromos: World Color Argentina S.A.
Impresión: World Color Argentina S.A.
Parque Industrial Pilar - (1629) Pilar - Buenos Aires
Tel. (02322) 4-96590 - Fax (02322) 4-96584

Impreso en Argentina, en julio de 2012
Precio del ejemplar: Argentina \$11,90

Distribuidor en Capital
Vaccaro Hnos. - Entre Ríos 919, 1er. Piso - (1080) - Capital Federal - Tel. 4305-3854/3908
Distribuidor en Interior
D.I.S.A. - Pte. Luis Sáenz Peña 1832/6 - (1135) - Capital Federal - Tel. 4305-0114/3160
Distribuidor en Chile
Distribuidora Alfa S.A. - Hnos. Carrera Pinto N° 159, Parque Industrial Los Libertadores, Colina, Chile - Fono 5105400 - Fax 5105405 - e-mail: tvirtual@alfa.cl
Distribuidor en Colombia
Comercializadora Josak - www.conlosmejores.com - Calle 94 n° 11-20 of 404
Tel (571) 2184595 - Bogotá
Distribuidor en México
Ediciones Argentum S.A. DE C.V. - Joseillo 6-A Int. 104 Of 58
Col. El Parque, Naucalpan, CP 53398 - Estado de México
Teléfonos: 5518 6816 / 5560 2840 / 01 800 6543 888
Números Atrasados:
Bolívar No. 31, Int. 312, (arriba de La Selva Café) - Col. Centro, Del. Cuauhtémoc, CP 06000
México, D. F. - Tel. (55) 5518 6816 y desde el interior, llame sin costo al 01 800 654 3888
Distribuidor en Perú
Distribuidora Boliviana S.A. - Av. República de Panamá 3635, Piso 2 - San Isidro
Lima - Perú - Tel. 441-2948 - Fax: 442-9747 - E-mail: postmast@dibosa.com.pe
Distribuidor en Bolivia
Agencia Moderna Ltda. - Calle Gral. Acha E-0132
Cochabamba - Bolivia. Tel.: 425-0074 - E-mail: amoderna@entelnet.bo
Distribuidor en Venezuela
Distribuidora Continental S.A. - Final Av. San Martín, Edif. Bloque de Armas.
Caracas - Venezuela Tel. 406-4111
Distribuidor en Uruguay
Rodesol S.A. - Paraguay 1924 - Montevideo - Uruguay
Tel. 0059-82-924-0766 - Fax: 0059-82-924-0761 - E-mail: rodesol@adinet.com.uy
Distribuidor en Ecuador
Disandes - Cda. La Garzota, Mz. 2 C.C. - Plaza la Garzota Calle 7ma y Av. Agustín Freire (Esq.)
Tel. 232862/271651/271644 - Guayaquil - E-mail: televisa@disandes.com.ec
Distribuidor en Costa Rica
Agencia de Publicaciones de Costa Rica - 500 Sur y 100 Este de la Iglesia de Zapote,
Apartado 67-100 - San José - Costa Rica
Tel. 283-9383 - Fax 283-8271 - E-mail: circulacion@agenciadepublicaciones.com
Distribuidor en El Salvador
Impresen Media Group (IMG) - Calle Circunvalación, Pol B Lote No 3 - La Libertad
Tel. (503) 2510-1400 - Fax. (503) 2510-1450
Distribuidor en Rep. Dominicana
Distribuidora y Librería Amengual. Av. 27 de Febrero N° 52, Edificio Ana Lucrecia
Apdo. 3008. Tel. 566-4528 / 565-2359 - Fax. 565-2593 - Sto. Domingo
E-mail: libreriaamengual@hotmail.com
Distribuidor en Honduras
Agencia de Publicaciones de Honduras - Colonia El Country, contiguo a Conpacasa
Casa N° 1933 Comayagüela, D.C., Honduras.
Tel. 234-5006/234-5007/234-3844 - Fax 234-3733
Distribuidor en España
Ojal Manualidades - Badalona - España
Tel. 93 3995709 - Fax 93 4602117 - E-mail: info@lobamanualidades.com
Prohibida la reproducción total o parcial del material
incluido en esta publicación sin mencionando la fuente.
Copyright © Dauern S.A.

Queda hecho el depósito que marca la Ley 11.723

Plantas medicinales / dirigido por Micael Baum. - 1a ed. -
Buenos Aires: Bienvenidas, 2012.
v. 1, 24 p. : 28 x 21 cm.
ISBN 978-987-589-244-6
1. Plantas Medicinales. I. Baum, Micael, dir.
CDD 615.321

Fecha de catalogación: 17/05/2012

BIEN
venidas

www.bienvenidas.com

SUMARIO



04 > AFECCIÓN: COLESTEROL ALTO

> PLANTA: **BERENJENA**

06 > AFECCIÓN: TENSIÓN MUSCULAR

> PLANTA: **ROMERO**

08 > AFECCIÓN: GRIETAS DEL PEZÓN

> PLANTA: **FENOGRECO**

10 > AFECCIÓN: CIRROSIS

> PLANTA: **CARDO SANTO O BENEDICTINO**

12 > AFECCIÓN: ECZEMA

> PLANTA: **BORRAJA**

14 > AFECCIÓN: VERRUGAS

> PLANTA: **ANANÁ**

16 > AFECCIÓN: PIE DE ATLETA

> PLANTA: **NOGAL**

18 > AFECCIÓN: VEJEZ PREMATURA

> PLANTA: **TÉ VERDE**

20 > AFECCIÓN: TAQUICARDIA

> PLANTA: **ESPIÑO BLANCO O CRATAEGUS**

22 > AFECCIÓN: ACIDEZ

> PLANTA: **REGALIZ**



COLESTEROL ALTO

PLANTA: BERENJENA

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL COLESTEROL ALTO?

■ Un nivel alto de Colesterol puede estar originado en la inactividad física, una alimentación inapropiada (carnes grasosas, fiambres y quesos; es decir, grasas saturadas, a diferencia de las de origen vegetal y pescados de mares fríos, que son insaturadas), extremos de obesidad incontrollables y, además, en una herencia genética o familiar.

Esto último explica que personas que sostienen una dieta rigurosísima y mantienen una actividad física programada, no pueden bajar su nivel alto de colesterol.

■ ¿Y qué riesgo tiene el Colesterol alto?

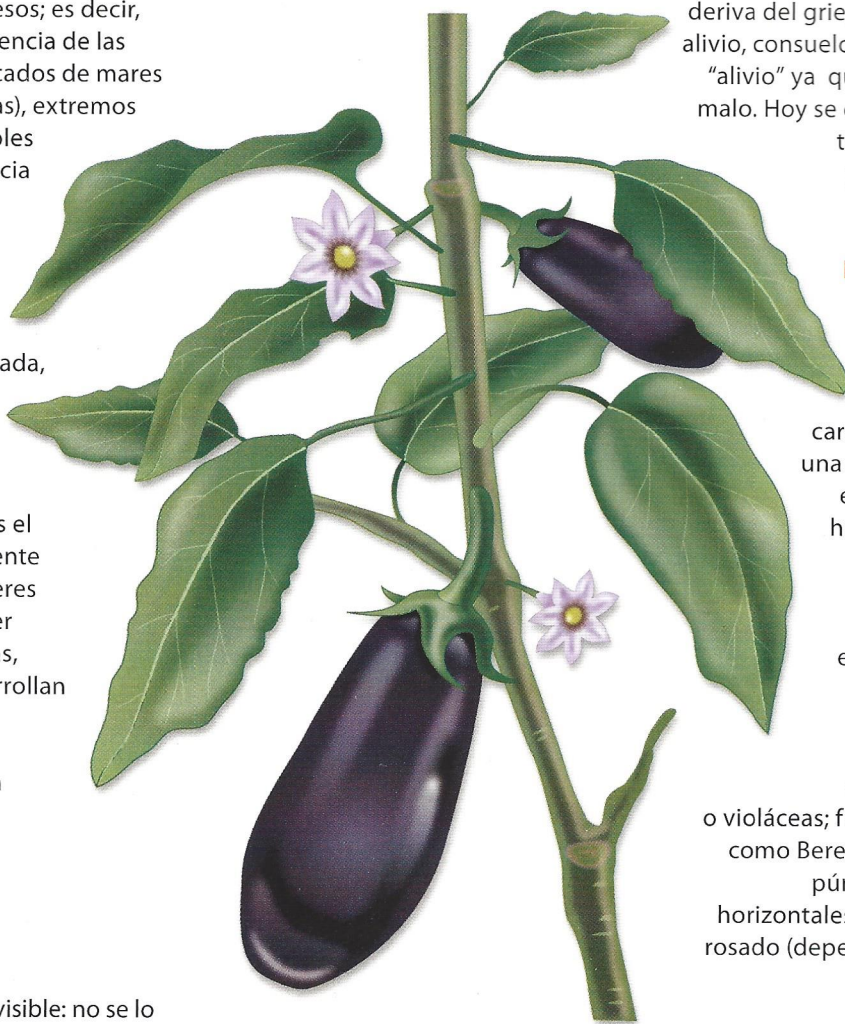
Por ejemplo: el infarto es el más común, principalmente en los hombres; las mujeres también pueden padecer enfermedades coronarias, aunque raramente desarrollan algún problema antes de la menopausia.

Otras consecuencias son la trombosis y la angina de pecho.

NO PRESENTA SÍNTOMAS

■ El Colesterol alto es invisible: no se lo ve, no se lo siente y no se le oye. Por lo tanto, totalmente silencioso. Lo cual es un hecho extremadamente peligroso para cualquier ser humano. El no saber si la enfermedad está o no alojada en el cuerpo puede llevar a cometer errores frecuentes con la alimentación y la pasividad física.

De ahí que sea necesario detectarla a través de análisis de sangre periódicos.



¿QUÉ ES LA BERENJENA?

■ Su nombre científico es *Solanum melongena* y su origen se ubica en India y Birmania; fue introducido en Europa por los árabes. La palabra *solanum* deriva del griego *solacium* que significa alivio, consuelo. Y verdaderamente trae "alivio" ya que combate el Colesterol malo. Hoy se cultiva en prácticamente todas las latitudes cálidas y templadas del planeta;

Turquía es el mayor productor mundial.

■ Se trata de una planta leguminosa anual, perteneciente a la familia de las Solanáceas,

caracterizada por presentar una altura de 50-80 cm; tallo erecto bien desarrollado; hojas ovales o elípticas de color verde-purpúreas, con bordes lisos y ligeramente vellosas, en ocasiones con espinas en las nervaduras;

flores solitarias o en ramilletes de a pares, de colores blanquecinas o violáceas; fruto piriforme (conocido como Berenjena) de color violáceo, púrpura, violáceo con rayas horizontales blancas, blanquecino o rosado (depende de las subespecies).

PLANTAS AFINES

- **Fenogreco** (*Trigonella foenum graecum*)
- **Ajo** (*Allium sativum*)
- **Alcachofa** (*Cynara scolymus*)
- **Cebolla** (*Allium cepa*)
- **Borraja** (*Borrage officinalis*)

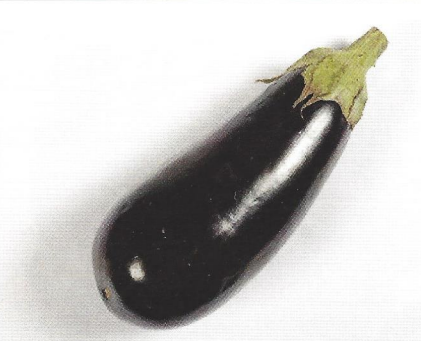
> La Berenjena es recomendada para esta enfermedad, que provoca la acumulación de grasa en las paredes de las arterias coronarias, taponándolas e impidiendo que la sangre fluya en el corazón.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

■ Se ha comprobado que este vegetal es recomendable para mejorar la circulación sanguínea. Su consumo reduce el colesterol y ayuda a prevenir la arteriosclerosis. También se sabe que, después de ingerir grandes cantidades de alimentos grasos, ayuda notablemente pues no permite que las grasas se depositen en las arterias coronarias, ya que tiene propiedades hipocolesteromiantes (reductora de colesterol). O sea que actúa como un "desengrasante". Veamos: la Berenjena contiene un noventa por ciento de agua y es rica en potasio.

■ Una de sus propiedades es ser un analgésico hidratante. También estimula la bilis, por lo que resulta muy adecuado cuando el hígado precisa una ayuda extra para disolver las grasas. Pero lo más importante es que actúa como diurético y ayuda a reducir los niveles de Colesterol malo.

LO QUE SE UTILIZA



■ Berenjena

De la Berenjena se puede emplear todo y de numerosas maneras: asadas, hervidas (enteras, en rodajas o cubos); para combatir el Colesterol malo, básicamente su jugo.



> PRECAUCIONES

La Berenjena sin madurar puede provocar migraña y alteraciones gastrointestinales, por lo que se recomienda consumirla madura y siempre cocinada. Para determinar si está madura, oprima uno de sus dedos sobre ella; si se hunde, lo está. Suele provocar reacciones alérgicas; en otros casos, irritación o dolores de cabeza en personas susceptibles, por lo que su consumo deberá suspenderse con la aparición de estos síntomas o si los mismos se mantienen.

La pulpa del fruto se debe cocer para poder ingerirla. Puede consumirse durante el embarazo o la lactancia bajo la vigilancia del médico naturista.

Por sus efectos excitantes sobre el corazón, las personas con afecciones cardíacas deberían moderar su consumo.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



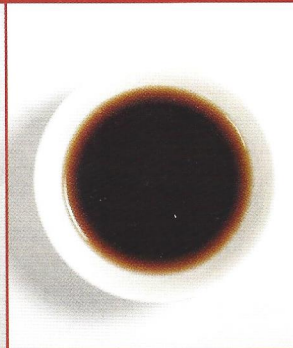
Decocción

Hervir durante 10 minutos 3 rodajas de Berenjena en 1 litro y medio de agua. Tomar durante el día. Esta es la forma más efectiva de aprovechar sus propiedades.



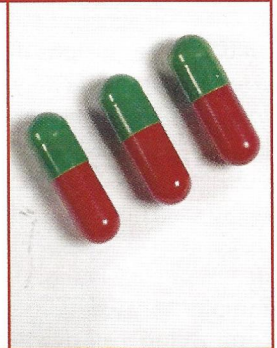
Extracto seco

En cápsulas de 0,1 a 1 g, 3 veces al día.



Tintura

de 30 a 40 gotas con un poco de agua, 3 veces al día.



Polvo

250 g, en cápsulas, 3 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas cuatro alternativas.

TENSIÓN MUSCULAR

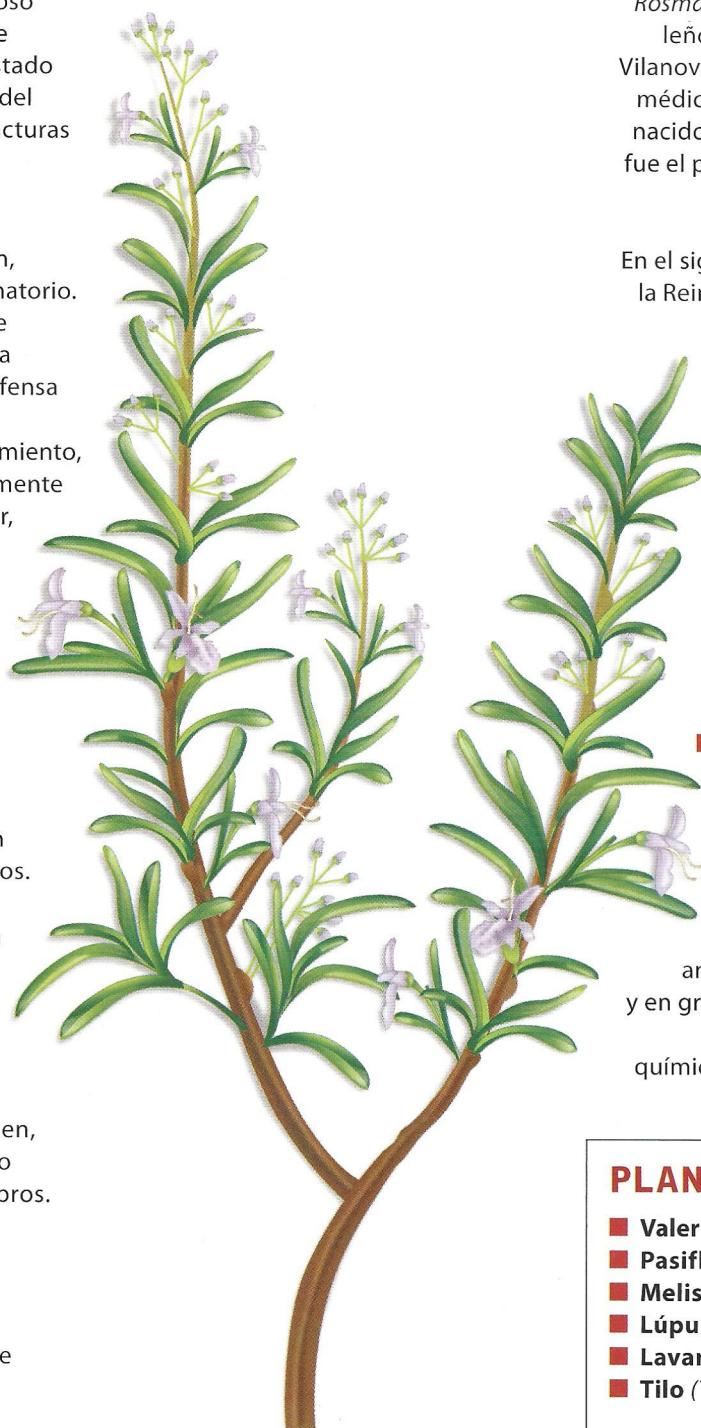
PLANTA: ROMERO

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA TENSIÓN MUSCULAR?

- La alteración de origen nervioso o un estrés permanente produce la Tensión muscular, que es el estado de contracción de los músculos del cuerpo. Estas tensiones o contracturas son corazas que, muchas veces, se generan e impiden liberar las emociones retenidas. Los músculos se tensan, también, cuando existe un proceso inflamatorio. Existe una ley física que dice que todo músculo por encima de una inflamación se contrae como defensa propia del cuerpo humano.
- Si hay un súbito tirón o estiramiento, el cuerpo responde automáticamente aumentando la tensión muscular, un reflejo que ayuda tanto a protegerse del peligro como a mantener el equilibrio.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

- Generalmente se manifiestan en diferentes grupos de músculos. ¿De qué forma?: la ira y la frustración hacen que se tensen los músculos de la mandíbula, que se produzca dolor en los del pecho, intensos dolores de cabeza, en la espalda, zona de la cintura y en las piernas. También, ansiedad en el abdomen, contracción excesiva en el cuello y fatiga y depresión en los hombros.
- Muchas veces no se limita solamente a estos músculos superficiales sino que, además, puede involucrar a otros, como los del aparato digestivo. En este caso, los síntomas aparecen en forma de espasmos o cólicos.



¿QUÉ ES EL ROMERO?

- Esta planta, de nombre científico *Rosmarinus officinalis*, es un arbusto leñoso muy ramificado. Arnau de Vilanova (sin duda, el más importante médico del mundo latino medieval, nacido en 1260 en Valencia, España) fue el primero que obtuvo la esencia de Romero en disolución alcohólica, hacia el año 1300. En el siglo XVI, se conoció el Agua de la Reina de Hungría, que se obtenía destilando con alcohol los extremos floridos del Romero. Los antiguos habían dado al Romero el nombre de "hierba de las coronas", porque se entrelazaba en éstas con el mirto y el laurel. Puede alcanzar los 2 m de altura, con flores aromáticas de color azul violeta pálido, rosa o blanco de 5 mm de largo. Florece en primavera y en otoño.
- Se cría preferentemente en suelos áridos, secos y algo arenosos y permeables. Entre sus componentes encontramos flavonoides (pigmentos vegetales sin nitrógenos con propiedades anticancerosas y antioxidantes) y en gran porcentaje, aceite esencial (que son compuestos químicos intensamente aromáticos, no grasos y livianos).

PLANTAS AFINES

- **Valeriana** (*Valeriana officinalis* L.)
- **Pasiflora** (*Passiflora caerulea*)
- **Melisa** (*Melissa officinalis*)
- **Lúpulo** (*Humulus lupulus*)
- **Lavanda** (*Lavanda officinalis*)
- **Tilo** (*Tilia cordata*)

> El Romero es la planta que puede ayudar a reducir los dolores que se dan cuando se viven situaciones extremas y aparecen contracciones extremas. El Romero actúa como tónico muscular.

EFECTOS TERAPÉUTICOS

■ El aceite esencial, extraído de sus hojas, se utiliza para tratar dolores reumáticos y lumbalgias, aplicando friegas o en forma de compresas. También, casos de neuralgias y torceduras. Es un estimulante y se lo puede tomar como un tónico, ya que actúa sobre la debilidad general y nerviosa, incluso en cansancio cerebral. En forma de tintura (como se explica más abajo) se indica contra golpes y dolores musculares.

■ En este tipo de dolores, es un tónico muscular muy eficiente que resulta adecuado para estados de agotamiento. Es decir que aporta una energía limpia y sana a todo el organismo. Es muy útil como reconfortante en los estados de agotamiento. El aceite esencial podemos utilizarlo para dar masajes y preparar baños vigorizantes.

LO QUE SE UTILIZA



■ Hojas secas picadas de Romero

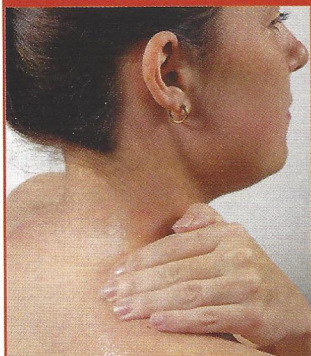
Para aliviar la Tensión muscular lo que se aprovecha del Romero son las hojas muy pequeñas, muy abundantes y de un color verde oscuro.



> PRECAUCIONES

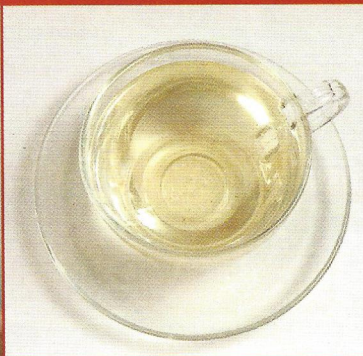
En general no se conocen contraindicaciones y es bien tolerado, excepto en algunas personas de piel sensible y en embarazadas (especialmente por vía oral). También el extracto de Romero está contraindicado en cuadros epilépticos y diabéticos. Contraindicaciones: no es conveniente para personas con gastritis agudas, úlcera gastroduodenal, hepatopatía, epilepsia y Parkinson. No aplicar a niños menores de seis años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad a éste u otros aceites esenciales. Estos aceites, pueden producir dolores de cabeza, espasmos musculares, gastroenteritis o irritaciones en el sistema digestivo. Siempre hablando de administrar dosis mayores.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Aceite esencial

Diluir 4 gotas en 1 taza de té de aceite de almendra. Masajear en las zonas tensionadas.



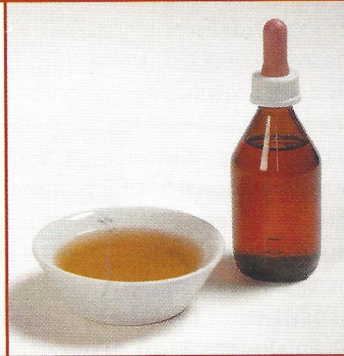
Infusión

5 g (o sea una cucharada sopera) por taza, tres veces al día.



Extracto seco

En cápsulas de 300 mg, tres veces al día.



Tintura

50 gotas en un poco de agua, tres veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por dos de estas cuatro alternativas: una por vía oral y otra (los aceites) para masajes en las zonas tensionadas.

GRIETAS DEL PEZÓN

PLANTA: **FENOGRECO**

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LAS GRIETAS DEL PEZÓN?

- Son heridas dolorosas provocadas por una posición inadecuada durante el amamantamiento, que en algunas circunstancias se deben a alguna anomalía en la boca del bebé, como un frenillo lingual tan corto que no le permite hacer presión con la lengua, o un frenillo del labio que le impide doblarlo hacia fuera al mamar.
- También puede ser que el lactante no logre prenderse al pezón de manera adecuada, o que permanezca demasiado tiempo prendido (más de una hora). En este caso, la continua humedad y la succión del bebé que reblandecen la piel y facilitan la formación de pequeñas fisuras, a veces imperceptibles pero dolorosas. Un dato importante a tener en cuenta es que el niño no necesita más de 15 minutos para ser alimentado.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

- Las grietas presentan dolor, enrojecimiento, hinchazón, descamación, sangrado, ampollas, marcas, costras o secreciones y hasta fiebre si se infectan. Ayudan a prevenir los síntomas llevar un sujetador que no apriete demasiado, controlar y corregir la posición del bebé, y mejorar el drenaje del pecho masajeándolo suavemente en dirección al pezón antes y durante la toma.
- En algunos casos se pueden aplicar compresas calientes antes de las tomas. Es beneficioso exponer los pechos al aire todo lo que se pueda e iniciar siempre la toma con el pecho más lleno o del que menos mamó el bebé en la toma anterior. Después de la toma, no retirar la leche ni limpiar el pezón y dejarlo secar al aire libre.



¿QUÉ ES EL FENOGRECO?

■ El nombre científico del Fenogreco es *Trigonella foenum graecum*, planta herbácea anual también denominada alholva, perteneciente a la familia de las Leguminosas. Se caracteriza por una altura cercana a los 60 cm, con un gran rizoma vertical. Tiene hojas trifoliadas (compuestas de 3 hojas pequeñas ovales) con bordes dentados. Las flores pueden ser simples, dobles o triples, de un color blanco-amarillento y hacen su aparición desde mediados del verano.

El fruto cilíndrico es una vaina con forma de hoz que alberga de 10 a 20 semillas cuadrangulares y amarillentas, muy ricas en proteínas.

■ Toda la planta desprende un olor característico no muy agradable. Estas semillas trituradas son uno de los ingredientes del curry, especia muy apreciada en la cocina india.

El Fenogreco es una de las plantas curativas más empleadas de la historia. Hipócrates, médico griego considerado el padre de la medicina, insistía en las propiedades curativas de su harina.

Los antiguos egipcios lo empleaban como emplasto para curar las quemaduras. Se lo bautizó con el nombre *foenum graecum* ("heno griego") porque era cultivada en Grecia y otros países mediterráneos, aunque proviene del Oriente Medio. Fue conocida en Europa durante la Edad Media.

PLANTAS AFINES

- **Achilea** (*Achillea millefolium*)
- **Caléndula** (*Calendula officinalis*)
- **Malva** (*Malva sylvestris*)
- **Fitolaca** (*Phytolacca decandra*)
- **Consuelda** (*Symphytum officinale*)

> El apreciado Fenogreco garantiza el alivio de los síntomas y una total cicatrización de la Grieta del pezón, que origina gran incomodidad durante la feliz época del amamantamiento.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

■ Esta planta está indicada para el tratamiento de la Grieta del pezón por la acción de los alcaloides, excelentes analgésicos para aliviar el dolor, de los flavonoides, que actúan como antiinflamatorios y de la saponina (rica en enzimas), vitaminas, ácidos orgánicos, carbohidratos, aminoácidos y minerales. La combinación de estas sustancias produce un efecto emoliente y cicatrizante.

■ También el Fenogreco es antipirético (baja la fiebre), hipoglucemiante (disminuye el azúcar en sangre y estimula la diuresis) e hipolipemiente (desciende el colesterol). Se aconseja su empleo en muchas variedades de afecciones de la piel, como heridas tórpidas (difíciles de cicatrizar), úlceras y grietas de los labios. Limpia las zonas lesionadas y permite una rápida curación. Igualmente resulta útil en casos de abscesos y celulitis.

LO QUE SE UTILIZA



■ Semillas de Fenogreco

La parte que se usa de esta planta son las semillas.



> PRECAUCIONES

El Fenogreco es sumamente seguro, por lo que no provoca efectos adversos a dosis indicadas. Se desaconseja su empleo en personas con bronquitis y asma. A dosis altas por vía oral puede causar diarrea y flatulencia, hipoglucemia, tos persistente, náuseas y reacciones alérgicas con congestión nasal. Aplicada en el cuero cabelludo la pasta de Fenogreco suele provocar síntomas alérgicos. Debido a que esta planta cuenta con efectos hipoglucemiantes, no se recomienda su uso junto con medicación para disminuir el azúcar, porque podría interferir en el tratamiento. También se debe suministrar con precaución en personas medicadas con inhibidores de la monoamino oxidasa (IMAO), hormonales o anticoagulantes, por el contenido en aminas, saponinas esteroideas y cumarinas.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Decocción de las semillas

1 cucharada por taza. Hacer cataplasmas con una gasa y dejar en la zona afectada durante 10 minutos 2 o 3 veces al día. Una cucharada de postre de la hierba en 150 ml de agua.



Extracto seco

300 mg por cápsula o comprimido, 2 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas dos alternativas.

CIRROSIS

PLANTA: **CARDO SANTO O BENEDICTINO**

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA CIRROSIS?

■ La Cirrosis es un daño sufrido por el hígado durante varios años, caracterizado por una fibrosis (cicatrices) en el tejido hepático. Estas lesiones repercuten en su estructura y funcionamiento normal, impidiendo la circulación de la sangre, con graves complicaciones en sus funciones.

■ Las causas más habituales son: consumo excesivo de alcohol (alcoholismo), virus de hepatitis y hepatitis B y D; hígado graso, frecuente en personas con diabetes y obesidad; enfermedades hereditarias, como la hemocromatosis, acumulación de hierro en el tejido dañado; abuso de drogas o medicamentos; exposición prolongada a agentes tóxicos del medio ambiente; enfermedades del corazón, como insuficiencia cardíaca, y la obstrucción del conducto biliar.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Al inicio de la enfermedad se registran pocos síntomas, ocasionados por la pérdida del funcionamiento de las células hepáticas y la inflamación del hígado, causada por la cicatrización, que hace experimentar fatiga y debilidad. Los indicios frecuentes en la progresión de la Cirrosis son pérdida de apetito, náuseas, vómitos, pérdida de peso, agrandamiento del hígado, picazón e ictericia, o coloración amarilla en la piel y en el blanco de los ojos.

■ A medida que la función hepática disminuye, el hígado produce menor cantidad de proteína, apareciendo síntomas más avanzados, como la acumulación de agua en las piernas (edema) y en el abdomen (ascites), junto con el sangrado o formación de hematomas.



¿QUÉ ES EL CARDO SANTO O BENEDICTINO?

■ Esta planta anual, originaria de la India y algunas zonas del oeste de Asia, fue trasladada hacia la región mediterránea en el siglo XV. Su nombre científico es *Cnicus benedictus*, y pertenece a la familia de las Compuestas (Asteráceas). Presenta una altura de 30 a 70 cm y su tallo es rojizo, anguloso y vellosos. Entre 5 y 15 cm de largo llegan a medir sus grandes hojas lanceoladas y dentadas, de color verde oscuro con nervaduras blancas. La disposición de las flores amarillas o de un blanco cremoso es densa y ramificada, sobre un pedúnculo aplanado, y hacen su aparición entre el fin de la primavera o a mediados de verano y principios de otoño.

Es posible que el término *cnicus* derive de un vocablo griego que significa "pinchar" y se refiere a sus espinas.

■ Utilizado por más de 2000 años, fue cultivado como planta medicinal por los primeros herbolarios, que la consideraron la panacea para curar numerosas enfermedades. En la Edad Media cumplió un papel fundamental para tratar la viruela y la peste negra, que azotaron a Europa reduciendo considerablemente su población. El Cardo santo o benedictino también fue denominado Beato o Bendito, siendo bendecido o santificado por la Orden Benedictina, en señal de valoración a sus propiedades.

PLANTAS AFINES

- **Diente de león** (*Taraxacum officinale*)
- **Cardo mariano** (*Silybum marianum*)
- **Alcachofa** (*Cynara scolymus*)
- **Menta** (*Mentha x piperita*)
- **Rábano** (*Armoracia rusticana*)

> Bendecido en la Edad Media por sus propiedades hepatoprotectoras, el Cardo santo o benedictino alivia la Cirrosis, que lesiona los tejidos del hígado y evita su normal funcionamiento.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

■ Entre sus numerosos componentes químicos se encuentran los aceites esenciales; los lignanos, que actúan como antioxidantes; los flavonoides, que producen una acción diurética; los amargos, hipoglucemiantes que bajan el nivel de glucosa en sangre. Se comporta como un excelente detoxicante hepático, antibacteriano, antifúngico, antihemorrágico y activador de la digestión.

■ Está indicado para procesos de intoxicación del hígado y digestión lenta. A través de la historia se ha tomado el té de Cardo santo o benedictino por sus propiedades antiinflamatorias, para la recomposición del aparato digestivo, problemas en el hígado y la vesícula biliar. Es un eficaz purificador de la sangre y estimulador de las actividades metabólicas en las células del hígado, contribuyendo a la eliminación de las toxinas.

LO QUE SE UTILIZA



■ **Hojas y cortezas de Cardo santo o benedictino**
La parte más usada son las hojas.



> PRECAUCIONES

A dosis indicadas se desconocen efectos perjudiciales. A dosis altas, provoca irritación estomacal con vómitos, diarreas y distensión abdominal, por lo que las infusiones y tinturas deben prepararse bien diluidas (como se aconseja aquí), para evitar un efecto muy intenso sobre el estómago. En interacción con otros medicamentos, como los anticoagulantes orales, puede incrementar los niveles plasmáticos y favorecer la aparición de hemorragias. Debido a que estimula el flujo de bilis, algunas personas experimentan un cambio descrito como movimientos intestinales blandos. En estos casos puede ser de gran ayuda ingerir alimentos ricos en fibra. En la prescripción a diabéticos es importante controlar la glucemia para regular, de ser necesario, las dosis de insulina o de antidiabéticos orales.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Infusión

1 cucharada sopera de hojas secas por taza. Tomar 2 a 3 tazas al día.



Tintura

40 gotas con un poco de agua, 2 veces al día.



Extracto seco

Cápsulas de 500 mg, con un poco de agua, 2 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas tres alternativas.

ECZEMA

PLANTA: BORRAJA

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL ECZEMA?

■ El Eczema es una afección de la piel de tipo inflamatorio, no contagiosa, que puede presentar diversos tipos de lesiones. Existen varias clases, aunque aquí vamos a tratar el llamado de contacto, que es una inflamación de la piel causada por una reacción alérgica tras el contacto con sustancias externas capaces de atravesar la piel y producir las lesiones. En general, los más atacados son los niños.

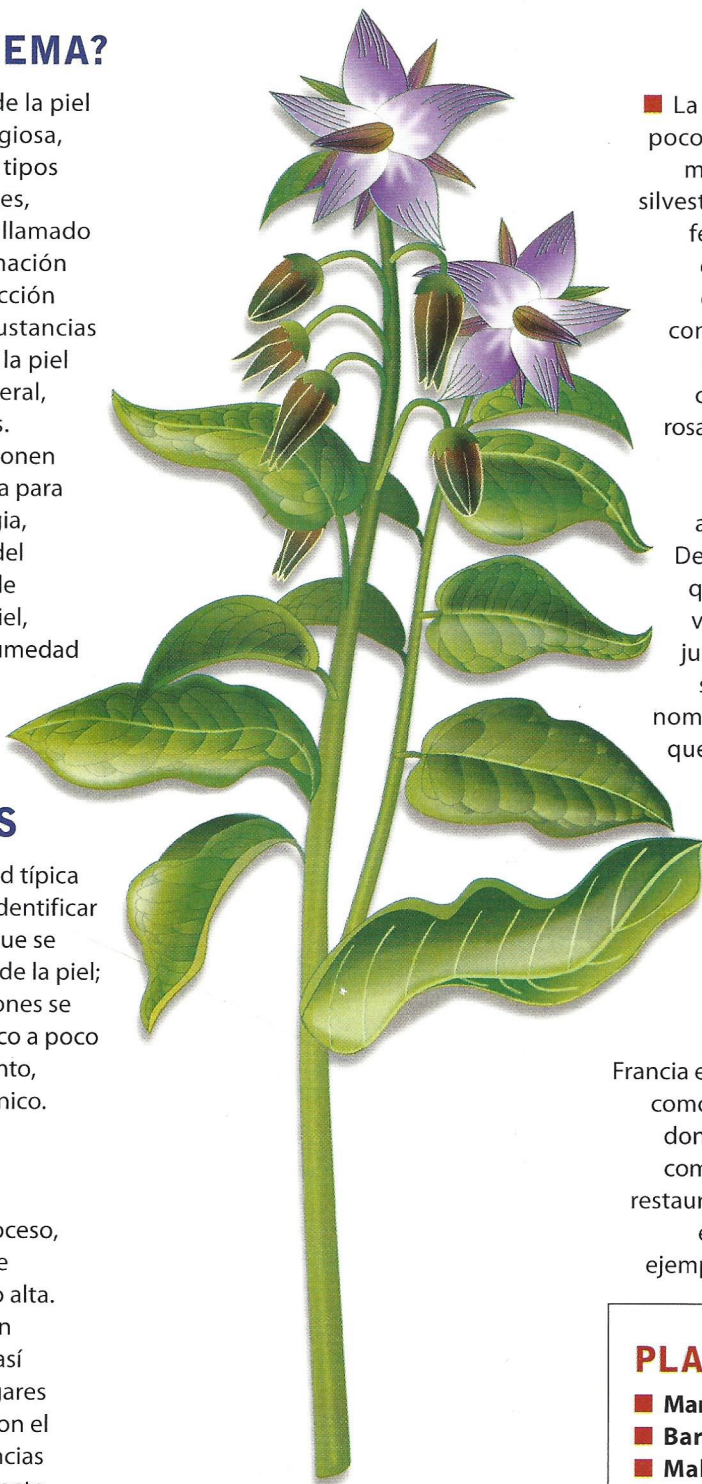
■ Existen factores que predisponen como la facilidad de la sustancia para penetrar la piel y producir alergia, el daño previo de la piel antes del ingreso de la sustancia, grado de sequedad o hidratación de la piel, factores genéticos y nivel de humedad y temperatura ambientales.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ El Eczema es una enfermedad típica de la piel en la que se pueden identificar varias fases: 1) aguda o inicial, que se caracteriza por enrojecimiento de la piel; 2) pasados unos días, estas lesiones se van secando y descamando poco a poco y, 3) si no se realiza un tratamiento, el eczema se transforma en crónico.

En esta etapa, la piel sufre una transformación formando un importante engrosamiento y gran sequedad. En todo el proceso, la picazón es bastante frecuente con una intensidad moderada o alta.

■ En algunos casos, se detectan pequeñas y grandes ampollas, así como heridas purulentas en lugares expuestos al contacto directo con el factor causante. Entre las sustancias que producen Eczemas de contacto podemos mencionar: níquel, mercurio, cobalto y, también, el calor extremo.



¿QUÉ ES LA BORRAJA?

■ La Borraja es una planta humilde y poco conocida, oriunda de la Europa mediterránea que crece en forma silvestre en muchos lugares de tierras fértiles y húmedas, en los bordes de las carreteras y en las laderas de las montañas. Se la reconoce con facilidad por tener pelillos que cubren sus tallos y sus hojas, así como por las flores de color azul, rosado o blanco que forma la planta.

Es herbácea, mide entre 30 cm y 1 metro de altura y pertenece a la familia de las boragináceas. Determinan algunos historiadores que el nombre Borraja deriva del vocablo latín *borra* que significa, justamente, "pelo". Otros autores, sin embargo, afirman que dicho nombre procede del árabe *abu rash*, que quiere decir "padre del sudor", en referencia a las propiedades sudoríficas de la planta, en particular de sus flores.

■ Su nombre científico es *Borago officinalis*, se cultiva con mucha facilidad el mes de abril y es recolectada en las primeras lluvias otoñales.

En la actualidad, en países como Francia e Italia, se considera a esta planta como una verdura de lujo y los platos donde es protagonista se presentan como una auténtica especialidad en restaurantes de prestigio. Sin embargo, en la mayor parte de España, por ejemplo, es una verdura desconocida.

PLANTAS AFINES

- **Manzanilla** (*Matricaria chamomilla*)
- **Bardana** (*Actium lappa*)
- **Malva** (*Malva sylvestris*)
- **Lavanda** (*Lavandula officinalis*)
- **Fumaria** (*Fumaria officinale*)

> El contacto con determinadas sustancias que pueden penetrar en la piel es lo que produce el Eczema. La Borraja, que en algunos países europeos es considerada como verdura de lujo, es el remedio indicado.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

■ Muchas propiedades se le atribuyen a esta planta: antiinflamatoria, depurativa, sudorífica, diurética y emoliente (calmante de la inflamación). La Borraja está indicada en pacientes que padecen de Eczema y dermatitis ya que recompone el epitelio (tejido formado por una o varias capas de células unidas entre sí que recubren todas las superficies libres del organismo).

■ Antiguamente se decía que el agua de Borraja era un excelente estimulante del corazón y, hoy en día, investigaciones serias realizadas por renombrados profesionales han demostrado que el aceite que se extrae de la semilla de esta planta atenúa la reactividad cardiovascular frente al estrés y, por tal motivo, provoca una disminución de la presión sanguínea y el pulso cardíaco.

LO QUE SE UTILIZA



■ Hojas de Borraja

Las partes más usadas de la Borraja son las hojas y el aceite.



> PRECAUCIONES

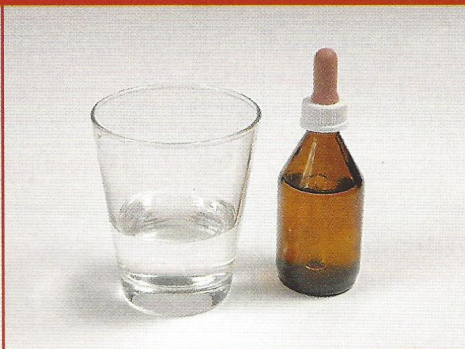
Ingerida en las dosis indicadas en esta misma página, la Borraja no posee contraindicaciones ni efectos adversos, aunque se debe tener en cuenta que consumir las hojas en altas dosis puede producir intoxicación hepática y taquicardia. En la actualidad, y en algunos casos, la medicina convencional desaconseja el consumo de la Borraja porque posee alcaloides carcinógenos. Tampoco es recomendable prescribirla a mujeres embarazadas y en período de lactancia por su alto contenido de alcaloides. No es conveniente usar la hoja por tiempo prolongado y debe tomarse con mucha precaución en pacientes que presenten cuadros de epilepsia y esquizofrenia. Ciertas sustancias que poseen el tallo y las hojas pueden producir irritación.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Infusión

Hervir 1 cucharada de postre de hojas secas por taza en un poco de agua y tomar 2 o 3 tazas por día.



Tintura

40 gotas, 3 veces al día.



Aceite esencial

Cápsulas de 75 mg, 2 a 4 al día. El aceite también se utiliza sobre la piel.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas tres alternativas.

VERRUGAS

PLANTA: ANANÁ

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LAS VERRUGAS?

■ Las Verrugas son pequeñas tumoraciones de la piel que, en general, no duelen y en la mayoría de los casos son generadas por un virus. También se las puede definir como un tipo de excrecencias o formaciones carnosas de la piel con superficie rugosa y en su mayoría son de forma circular pero irregular.

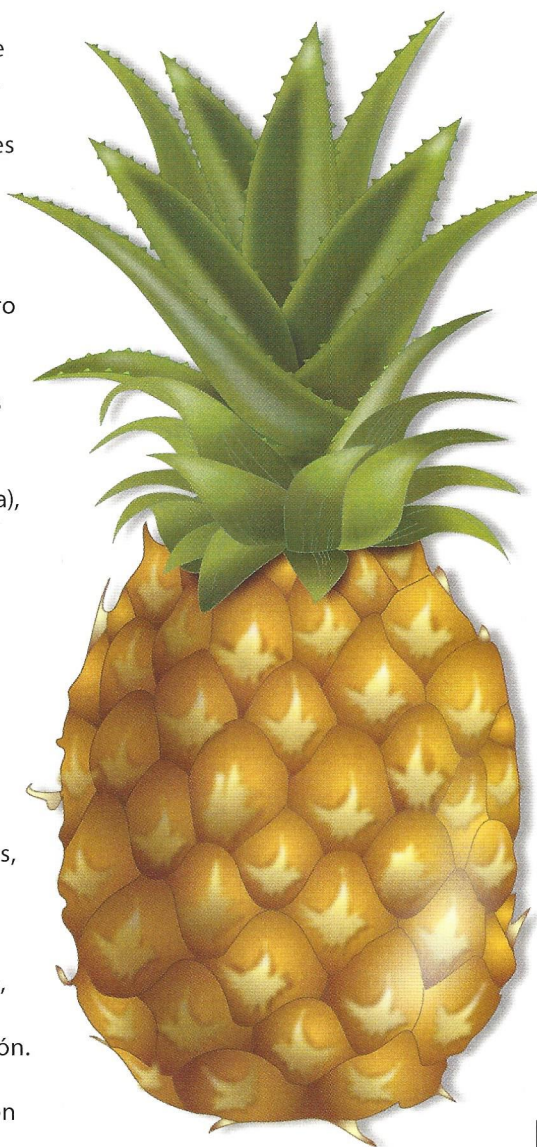
■ Su proliferación se relaciona con nuestras defensas o estado de nuestro sistema inmunológico.

Hay diferentes tipos de Verrugas; entre ellas: comunes (aparecen en las manos), planas (en la cara y frente), genitales (suelen estar causadas por contagio de una enfermedad venérea), plantares (en las plantas de los pies) y ungueales (debajo de las uñas).

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Las Verrugas comunes, por lo general, no presentan síntomas ya que no causan dolor u otras molestias, mientras que las plantares pueden ser dolorosas, en especial al caminar (la persona portadora siente como si tuviera una piedra en el zapato). Esto, a través del tiempo, puede causar el sangrado leve en el interior de la lesión.

■ Por otro lado, las genitales puede no tener síntomas o una leve irritación ocasional, pero muchas veces se manifiestan con ardor, comezón, olor desagradable, dolor durante el acto sexual, mayor sensibilidad al contacto e incluso sangrado. De la misma forma que en otro tipo de infecciones cutáneas, las Verrugas suelen contagiarse a otras partes del cuerpo mediante el rascado.



¿QUÉ ES EL ANANÁ?

■ Es una planta vivaz perteneciente a la familia de las Bromeliáceas (hierbas perennes terrestres o arbustos, oriundos de las regiones tropicales), caracterizada por presentar una roseta basal de hojas grandes, enteras, con bordes espinosos y que pueden alcanzar los 60 cm de largo. El tallo es rojizo, se hace visible alrededor de los 2 años, creciendo longitudinalmente hasta alcanzar los 120 cm; surge de la roseta y porta numerosas flores. Su nombre científico es *Ananas comosus* y se puede plantar en cualquier momento del año en suelos húmedos, aunque la mejor época es el otoño.

■ Originaria de América Central y el Caribe, Brasil (Amazonas) y Paraguay, el Ananá fue denominada nana (tupí-guaraní) y yananásh (jíbaro) por los antiguos indígenas del Caribe, cuyo significado era "perfume de los dioses" debido a su exquisito aroma. Los españoles decidieron llamarle piña por el parecido con el fruto del pino. Esta planta se utiliza habitualmente en Occidente como postre, aunque cada vez más como ingrediente dulce en preparaciones de comida oriental. Cuando el Ananá está bien maduro, la pulpa es firme pero flexible, las hojas se pueden arrancar de un fuerte tirón y el aroma es más intenso en la parte inferior.

PLANTAS AFINES

■ **Celidonia** (*Chelidonium majus*)

■ **Diente de león** (*Taraxacum officinalis*)

■ **Ajo** (*Allium sativum*)

■ **Leche o látex de higo** (*Ficus carica*)

■ **Tuya** (*Thuja occidentalis*)

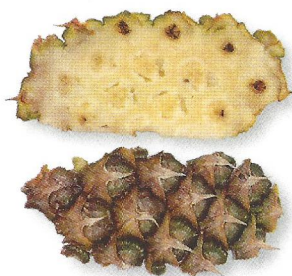
> Las verrugas se producen por algún virus que generan formaciones carnosas de la piel. El Ananá, una planta de exquisito aroma, ayuda a combatir este malestar.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

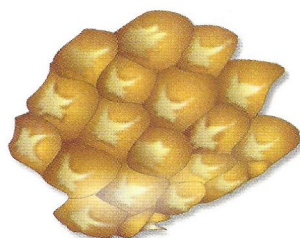
■ Esta excelente planta está muy indicada para pacientes que tienen: verrugas, digestión lenta o inflamaciones. También es un gran hipolipemiente (disminuye los niveles de lípidos en sangre), antiagregante plaquetario y diurético. Posee un impresionante valor nutritivo y está recetado para consultantes con dispepsias hiposecretoras (cualquier alteración funcional asociada al aparato digestivo), bronquitis, asma y arteriosclerosis. Estudios realizados recientemente, recomiendan el consumo de Ananá en aquellas personas que padecen reumatismo, artritis y gota.

■ Por otra parte, también se utiliza tópicamente para limpieza de heridas y ulceraciones tróficas. El corazón de piña se ha preconizado como coadyuvante en regímenes de adelgazamiento, por su contenido en fibra.

LO QUE SE UTILIZA



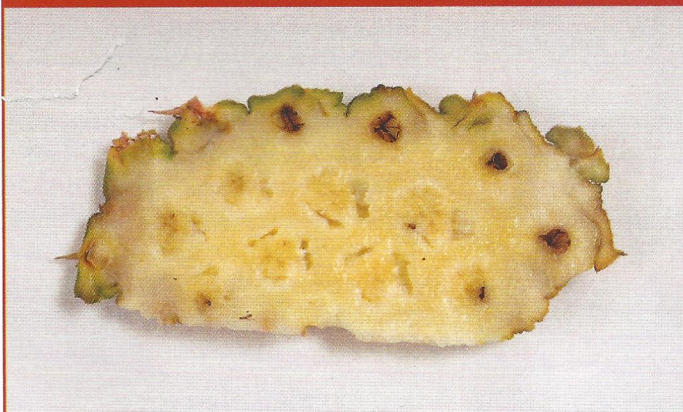
■ **Cáscara de Ananá**
Lo que más se emplea es la cáscara.



> PRECAUCIONES

Consumida en las dosis indicadas en esta página, no se conocen efectos adversos o que puedan provocar malestares corporales. A dosis mayores a las que se señalan aquí, puede causar náuseas, vómitos y diarrea. Rara vez puede aparecer dolor abdominal, así como erupción cutánea y menorragia. Está contraindicada en personas anticoaguladas (por tal motivo, hay que señalar que posee interacciones con los anticoagulantes y algunos antibióticos) y en los individuos que tienen intolerancia a la bromelaína, que es la enzima contenida en el Ananá, ya que puede dar a lugar a alergias. En algunos casos, y siempre en dosis mayores a las establecidas, se detectó aumento de presión arterial y taquicardia. Las piñas inmaduras pueden ser tóxicas, ocasionando una reacción purgante fuerte.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Aplicación

Usar la parte interna de la cáscara y frotarla en la zona afectada de 2 o 3 veces al día.

PIE DE ATLETA

PLANTA: NOGAL

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL PIE DE ATLETA?

■ El Pie de atleta (también conocido como epidermofitosis interdigitoplar, tiña podal o tinea pedis) es una enfermedad de la piel causada por un hongo que, normalmente, se aloja entre los dedos de los pies. Afecta especialmente al 4º y 5º dedos, aunque puede trasladarse a las plantas de los pies y a las uñas. También suele extenderse a otras partes del cuerpo, como la entrepierna y las axilas, si el enfermo se rasca la infección y, luego, se toca esas partes. El hongo responsable de este problema es el *trichophyton*. Se da en ambos sexos por igual y en todas las edades, aunque es más frecuente en adolescentes y adultos.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Son el enrojecimiento y picor constante e intenso. Algunos casos pueden presentarse sin síntomas, salvo la característica maloliente de la infección. Cuando aparece este hongo, se perciben grietas, ampollas y escamas que son húmedas, blandas, gris claras o rojas, en el área afectada. En casos de mala circulación en las extremidades, como en ciertos pacientes diabéticos, pueden presentarse complicaciones infecciosas, celulitis, en situaciones extremas, hasta amputaciones del pie.

■ Es importante acudir al médico en caso de que los síntomas no desaparezcan dentro de un mes de estar implementando medidas de cuidados personales; también si se percibe el pie hinchado y caliente al tacto, con líneas rojas (signos de una posible infección bacteriana) y presencia de pus y fiebre.



¿QUÉ ES EL NOGAL?

■ El nombre científico del Nogal es *Juglans regia* (planta de la nuez). Especie muy difundida en Europa, se extendió por todo el suroeste y centro de Asia, hasta el Himalaya (cordillera situada en el continente asiático) y sudoeste de China. El Nogal proviene del Oriente Medio (región aproximadamente equivalente al Sudoeste de Asia) y su producción es milenaria. Alcanza entre 25 y 35 metros de altura y se cultiva extensamente por la madera, las hojas aromáticas y la alta calidad de sus frutos, que se consumen frescos y de los que se extrae el aceite. Este árbol se desarrolla en suelos profundos y bien drenados.

■ También se le otorgan usos ornamentales. Posee un tronco corto y robusto que puede superar los 2 m de diámetro. Su color es blanquecino o gris claro. De él salen ramas gruesas y vigorosas que forman una copa grande y redondeada. El Nogal se introdujo en la Europa septentrional y occidental antes de la época romana, y en el continente americano hacia el siglo XVII. En nuestro país, su cultivo se inició alrededor del año 1600, dispuesto por las autoridades españolas. Actualmente, en la Argentina, se encuentran productores en las provincias de La Rioja, Catamarca, Mendoza, San Juan y Río Negro.

PLANTAS AFINES

- **Tomillo** (*Thymus vulgaris*)
- **Melaleuca** (*Melaleuca alternifolia*)
- **Lapacho** (*Tabebuia impetiginosa*)
- **Ajo** (*Allium sativum*)
- **Ortiga menor** (*Urtica urens*)

> Es una enfermedad en la piel, que aparece entre los dedos de los pies. El calor y la humedad de las piletas de natación, duchas y vestuarios, favorecen esta afección. Lo que se recomienda es Nogal.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

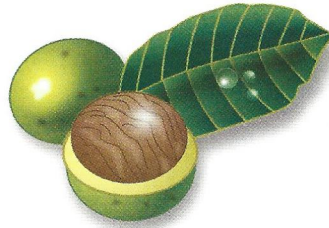
- Las nueces, frutos del Nogal, contienen vitaminas A, B, C y E. También poseen sales minerales, sustancias grasas y yodo natural. Algunos estudios que se realizaron recientemente dieron como resultado que el consumo de nuez es benéfico para la salud humana, tanto en el aspecto nutricional como en el clínico, y destacan su importancia en la prevención del colesterol.
- Prestigiosos especialistas españoles demostraron que agregar un puñado de nueces (de ocho a doce unidades) a la dieta diaria en sustitución de determinadas grasas, reduce hasta un 11 por ciento el riesgo cardiovascular. También se sabe que el té preparado con hojas de Nogal es propicio y benéfico para la diabetes, problemas estomacales y hepáticos, y anemia en personas de todas las edades.

LO QUE SE UTILIZA



■ Hojas de Nogal

Son las hojas las que se emplean para aliviar esta enfermedad.



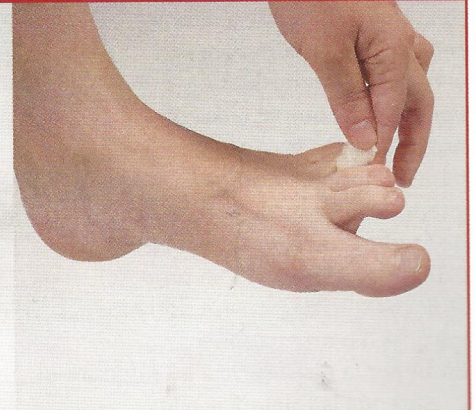
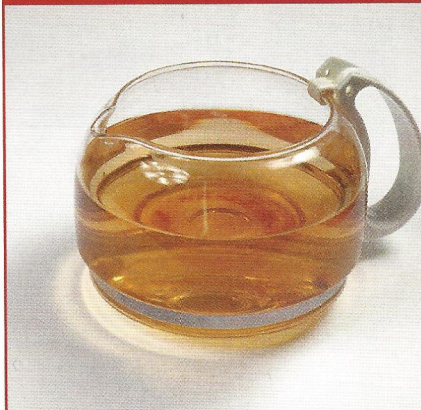
> PRECAUCIONES

Consumidas en las dosis indicadas en esta página, no se encuentran contraindicaciones en su ingesta. De todas formas, las nueces no pueden someterse al calor de la cocción porque sus grasas se vuelven tóxicas. Tampoco es conveniente ingerirlas si están verdes porque contienen cianuro y, cuando están pasadas, suelen descomponerse y desarrollar aflatoxinas (productos de desecho que elaboran principalmente los hongos del género). Conviene que aquellas personas que padecen alguna alergia, vigilen su ingestión. No se recomienda el consumo vía oral en caso de gastritis o úlceras duodenales, porque podría aumentar los síntomas. Al no existir un conocimiento acabado sobre los efectos del Nogal, no se recomienda en embarazadas y lactantes.

> DATOS ÚTILES

Para este malestar, es recomendable tomar estas precauciones: secar completamente los pies después de bañarse o nadar. Usar sandalias u ojotas en los baños y piscinas públicas. Cambiar las medias lo más frecuentemente posible para mantener los pies secos, mínimo diariamente. Utilizar talcos de secado como medida preventiva, en caso de que la persona sea propensa a este problema o tenga una exposición constante a áreas en donde se sospecha su presencia (como los baños públicos). Usar zapatos bien ventilados y preferiblemente hechos de un material natural como el cuero. Tratar de evitar usar el mismo zapato durante mucho tiempo, sobre todo en época de altas temperaturas.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Infusión

6 cucharadas en un litro de agua para hacer aplicaciones locales, 2 o 3 veces al día.

VEJEZ PREMATURA

PLANTA: TÉ VERDE

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA VEJEZ PREMATURA?

■ Aunque actualmente la expectativa de vida se prolonga hasta los 75 años, hay casos en que se produce la llamada Vejez prematura, caracterizada por una aceleración en el proceso de envejecimiento en edades tempranas de la vida. Este fenómeno se produce entre 5 y 10 veces más rápido que lo habitual. ¿En qué momento? Algunos consideran que se manifiesta a partir del estado de máxima vitalidad, es decir alrededor de los 30 años, en el hombre.

■ El envejecimiento es un proceso progresivo, intrínseco y universal que, con el paso del tiempo, se manifiesta en todo ser vivo como consecuencia de la interacción de la genética.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Uno de estos síntomas es la disminución de la cantidad de sangre que fluye hacia riñones, cerebro e hígado, generando variados trastornos.

Por ejemplo, que se reduzca notablemente la capacidad que tiene el riñón de depurar los tóxicos, y también el efecto de todo tipo de medicamentos que se consuman. El hígado sufre el mismo proceso.

■ El corazón desacelera su frecuencia máxima, no así en reposo. Es menor la resistencia a las infecciones y se atenúa la tolerancia a los azúcares; la capacidad pulmonar no es la misma. Estos síntomas se manifiestan, además, por consumir tabaco en exceso, tener una mala alimentación y abusar del sedentarismo.



¿QUÉ ES EL TÉ VERDE?

■ Llamado científicamente *Camellia sinensis*, el descubrimiento del Té verde se la ubica en el año 1757 a. C. a partir de algunas hojas que cayeron accidentalmente en una taza con agua caliente del emperador chino Shen Nung. En realidad, es la misma planta de té negro, pero la diferencia está en el proceso de producción, en donde no se fermentan las hojas, sino que se secan al vapor o por calentamiento, obteniendo una mínima oxidación por lo que conservan sus ingredientes activos. La parte de la planta empleada con fines terapéuticos son las hojas.

■ Es un pequeño árbol perenne que puede llegar a medir entre 5 a 10 m de altura en estado salvaje, aunque cuando se cultiva no suele sobrepasar los 2 m. Sus lanceoladas y agudas hojas son de color verde oscuro, se disponen alternas y miden entre 5 y 10 cm de largo por 2 a 4 cm de ancho. Tiene unas delicadas flores de color blanco crema o rosáceo. Son pequeñas y se disponen de forma solitaria o en grupos de 2 o 3 flores. Cada flor consta de 5 sépalos ovales y entre 6 y 9 pétalos. El fruto es una pequeña cápsula redondeada, en cuyo interior se localizan las semillas.

PLANTAS AFINES

- **Ginkgo** (*Ginkgo-biloba*)
- **Ginseng coreano** (*Panax ginseng*)
- **Echinacea** (*Echinacea purpurea*)
- **Ajo** (*Alium sativum*)
- **Cardo mariano** (*Silybum marianum*)

> Se trata de un proceso de aceleración del envejecimiento, en una edad temprana. El Té verde es un potente reductor del colesterol y antiinflamatorio. Casi 4.000 años atrás lo usaban los chinos.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

■ Esta planta, cuya composición química está integrada de cafeína, teína, polifenoles, taninos (de gran poder astringente) y flavonoides, permite disminuir el colesterol y actuar como un potente antiinflamatorio. Posee actividades antioxidantes. En general, regula el aparato digestivo, las arritmias, la arteriosclerosis, y nivela el deseo sexual y los problemas prostáticos, entre otros efectos. Tiene gran cantidad de fluoruro, el que colabora a fortalecer huesos y dientes.

■ Diversos estudios han verificado que reúne propiedades para mejorar el azúcar en la sangre; aliviar jaquecas, depurar riñones (es beneficioso para los cálculos) y estimular el sistema inmunológico. Las hojas del árbol del Té contienen numerosos compuestos que son antioxidantes y estimulantes, si bien su eficacia disminuye a medida que el té es más oscuro.

LO QUE SE UTILIZA



■ Hojas de Té verde

Se emplean las hojas, que no son fermentadas.



> PRECAUCIONES

A las dosis indicadas en esta página, no se conocen efectos adversos. No obstante, se recomienda no administrarlas en altas cantidades a embarazadas y en períodos de lactancia. No es conveniente, tampoco, suministrarlas con medicamentos con hierro, ya que impide su absorción a nivel digestivo. Insomnio, taquicardia, aumento de la diuresis, molestias digestivas, nerviosismo.

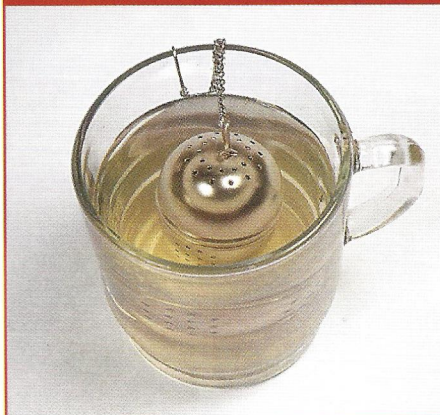
La planta de Té no presenta efectos tóxicos si es que se ingiere en su estado natural.

El consumo de té es una práctica habitual en varias partes del mundo, y son muy pocos los casos en que provoque algún inconveniente. Sin embargo, el consumo de los aceites esenciales de la planta del Té puede ocasionar problemas como dolores estomacales.

> DATOS ÚTILES

Una gran cantidad de síntomas y anomalías que presentan los adultos mayores son originados o provocados por hábitos sedentarios, más que debido a los procesos de envejecimientos propios de la ancianidad. Se ha llegado a la conclusión de que el 50% del deterioro, frecuentemente atribuido al envejecimiento fisiológico, en realidad es atrofia por desuso, resultado de la inactividad; además, es la causa del deterioro de la resistencia cardiovascular y músculo esquelético, fuerza, movilidad, velocidad de reacción y coordinación que predisponen a patologías como la obesidad, hipertensión, osteoporosis y riesgos de accidentes, entre otras consecuencias.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Infusión

De 6 a 7,5 g de hojas (una cucharadita de café), en una taza de agua hervida. Tomar de 3 a 4 tazas diarias.



Tintura

50 gotas con un poco de agua, 3 veces al día.

TAQUICARDIA

PLANTA: **ESPINO BLANCO O CRATAEGUS**

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA TAQUICARDIA?

■ La Taquicardia es la aceleración de los latidos cardíacos a más de 100 por minuto (lo normal es 80). La causa puede ser fisiológica o normal: cuando, por ejemplo, se realiza una actividad física intensa o está asociada a procesos patológicos. La Taquicardia puede estar originada por un ejercicio muy fuerte, un aumento del metabolismo o por hipertiroidismo.

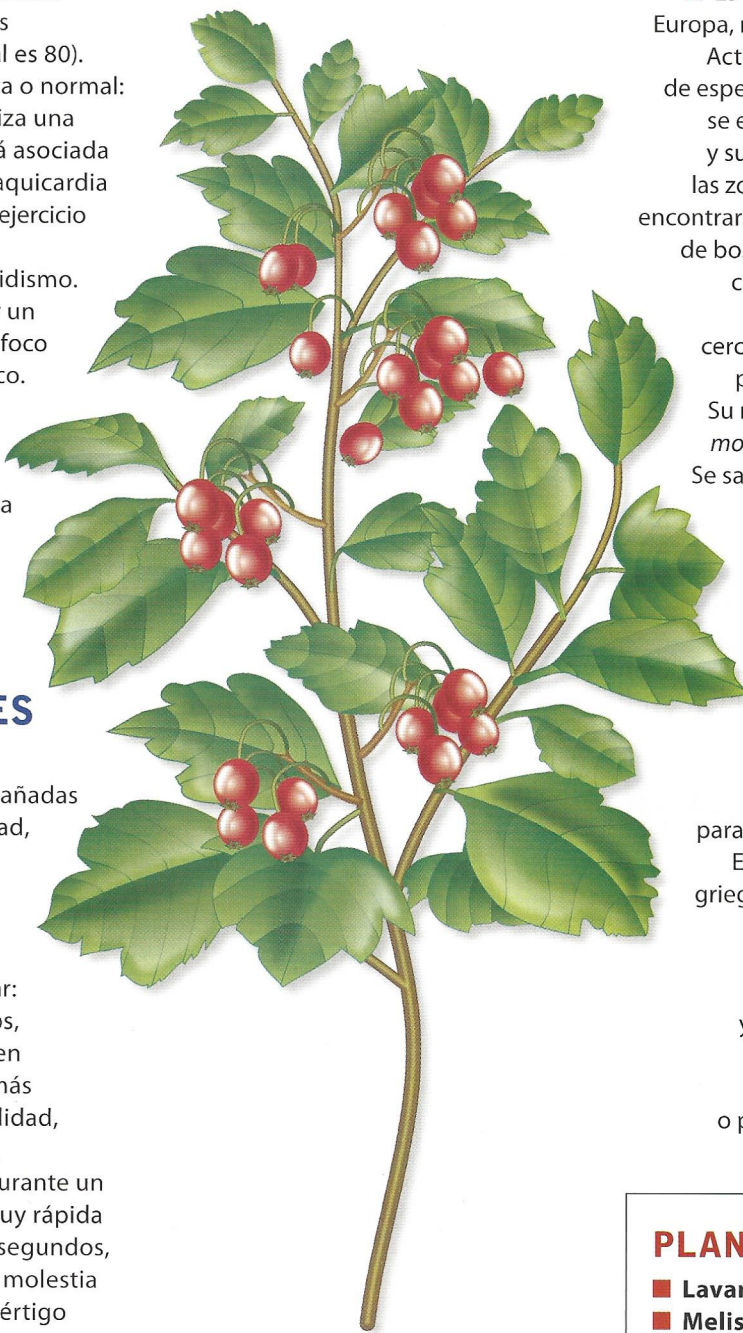
■ Otros motivos pueden ser un cuadro de fiebre elevada, un foco infeccioso o ataques de pánico. También se la asocia a la ansiedad; aunque no se sabe si la ansiedad genera la taquicardia, o si la taquicardia provoca que la persona sufra de ansiedad.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ El síntoma característico son las palpitaciones, acompañadas por una sensación de ansiedad, inquietud, agitación y un golpeteo en el pecho, en la zona cardíaca, consecuencia de esos latidos.

También se pueden presentar: dificultad respiratoria, mareos, desmayos y un dolor agudo en el pecho. En aquellos casos más severos se experimenta debilidad, ahogos y desvanecimiento.

■ Si la frecuencia cardíaca durante un episodio de taquicardia es muy rápida o dura más de unos cuantos segundos, puede haber síntomas como molestia torácica (angina), desmayo, vértigo o mareo e insuficiencia respiratoria. Los síntomas pueden aparecer y desaparecer repentinamente y, en algunos casos, no se presentan.



¿QUÉ ES EL ESPINO BLANCO O CRATAEGUS?

■ Es una planta originaria de sur de Europa, norte de África y oeste de Asia.

Actualmente, abunda en multitud de especies en el Himalaya. En Europa se extiende hasta Francia y centro y sur del Reino Unido, sin alcanzar las zonas más frías del norte. Puede encontrarse en estado salvaje en bordes de bosques y, además, ampliamente cultivado, para formar cercados

impenetrables en jardines o, cercados divisorios en los campos, para guardar el ganado dentro.

Su nombre científico es *Crataegus monogyna*, *oxyacantha*, *laevigata*.

Se sabe que la medicina tradicional china ya la empleaba y que las ramas colocadas en las puertas de los establos protegían contra las brujas, así como los amuletos hechos de esta planta ahuyentaban las enfermedades.

■ Recién en el siglo XVIII, un médico irlandés la usó para resolver problemas cardíacos.

El nombre *Crataegus* deriva del griego *Kratos*, que significa dureza.

Son arbustos muy ramificados que pueden alcanzar grandes alturas, con ramas espinosas y hojas de color verde brillante y divididas en lóbulos.

A finales de la primavera o principios del verano aparecen abundantes flores blancas.

PLANTAS AFINES

- **Lavanda** (*Lavandula officinalis*)
- **Melisa** (*Melissa officinalis*)
- **Valeriana** (*Valeriana officinalis*)
- **Pasiflora** (*Pasiflora incarnata*)
- **Apio** (*Aoium graveolens*)

> Para las personas que padecen esta dolencia, los médicos fitoterapeutas (que tratan con plantas medicinales) recomiendan el Espino blanco o Crataegus, ya que refuerza la actividad cardíaca.

EFECTOS TERAPÉUTICOS

■ Esta planta actúa directamente como un cardiotónico (estimula y refuerza la actividad cardíaca). Se ha demostrado en ensayos in vivo sobre animales un efecto dilatador de coronarias, lo que le confiere una actividad antianginosa. También es antiarrítmico tipo III, hipotensor leve y vasodilatador coronario. Es, entonces, indicado para insuficiencia cardíaca grado I, arritmias, tensión nerviosa y cuando se presentan trastornos cardíacos funcionales.

■ Algunos principios de esta planta incrementan el flujo coronario, mejorando la irrigación del músculo cardíaco. El Espino blanco produce una depresión del sistema nervioso central, disminuyendo el período de inducción del sueño. Se recomienda como tratamiento después del infarto, y como medida preventiva para mantener el corazón sano.

LO QUE SE UTILIZA



■ Hojas de Espino blanco

Del Crataegus o Espino blanco se pueden emplear las hojas. También se usan las flores y, en menor medida, los frutos.



> PRECAUCIONES

Los efectos secundarios pueden ser: náuseas, fatiga, sudoración y erupciones en las manos. Hay que evitar la sobredosis y, ante la aparición de estos síntomas, dejar de consumir y consultar al médico. Durante el tratamiento, no tomar fármacos para problemas cardíacos, diuréticos, laxantes y estimulantes. Se recomienda consultar con el profesional de la salud antes de tomar Espino blanco si presenta algunos de los siguientes problemas o situaciones: angina, dolor o presión en el pecho, enfermedad cardíaca, latidos cardíacos irregulares o palpitaciones, alta o baja presión sanguínea, enfermedades renales y hepáticas y reacciones alérgicas. Está contraindicada en mujeres embarazadas y en tiempo de lactancia. Puede potenciar el efecto sedante.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Infusión

De 1 a 1,5 g de hojas secas y flores (una pizca), 3 o 4 tazas por día.



Tintura

De 20 a 40 gotas con un poco de agua, tres veces por día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas dos alternativas.

ACIDEZ

PLANTA: REGALIZ

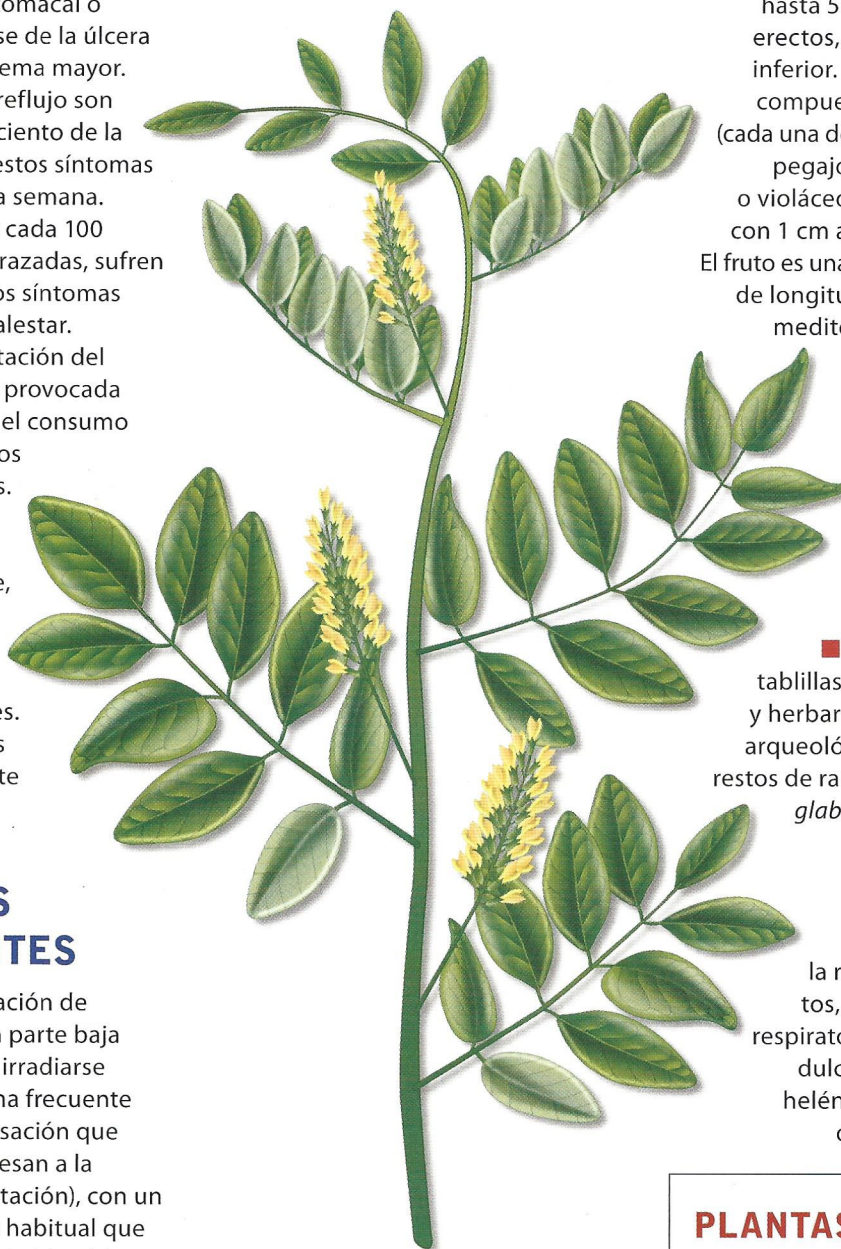
¿POR QUÉ SE PRODUCE LA ACIDEZ?

■ Es una afección que muchas veces es denominada ardor estomacal o pirosis. Debe diferenciarse de la úlcera gástrica, que es un problema mayor. En general la acidez y el reflujo son muy comunes. El 10 por ciento de la población experimenta estos síntomas por lo menos una vez a la semana. Un ejemplo es que 25 de cada 100 mujeres que están embarazadas, sufren de acidez o padecen otros síntomas relacionados con este malestar.

■ Se origina por una irritación del estómago o del esófago, provocada por el alcohol, el tabaco, el consumo de grasas, cafeína, algunos medicamentos y el estrés. El sobrepeso también causa esa irritación. Además, por el chocolate, la cebolla, la salsa de tomate, las aspirinas y los medicamentos para la presión o sedantes. Una causa muy común es acostarse inmediatamente después de comer.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ La Acidez es una sensación de ardor y dolor detrás de la parte baja del esternón, que puede irradiarse hacia el cuello. Un síntoma frecuente es cuando se tiene la sensación que la comida o líquidos regresan a la garganta o boca (regurgitación), con un sabor amargo o ácido. Es habitual que la gente que padece hernia hiatal (es decir, cuando el estómago asciende a la cavidad torácica por falla del músculo diafragma) tenga acidez, sobre todo al agacharse o estar acostado (es importante hacer la diferenciación).



¿QUÉ ES EL REGALIZ?

■ Es una hierba perenne que crece hasta 5 m de altura. Tiene tallos erectos, ramificados por la parte inferior. Hojas con pecíolo corto, compuesta con hasta 17 folíolos (cada una de la hojuelas de una hoja) pegajosos. Flores de color azul o violáceo, agrupadas en racimos, con 1 cm aproximado de longitud. El fruto es una legumbre de hasta 2 cm de longitud. Procede de la Europa mediterránea y de Asia Menor, y se encuentra cultivada en numerosos países, en lugares húmedos como lechos de ríos secos, barrancos, etc. Se cree que esta planta ha sido usada como medicina desde hace 3.000 años.

■ Está mencionada en las tablillas asirías, papiros egipcios y herbarios chinos. Excavaciones arqueológicas en Egipto hallaron restos de raíz de Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*, su nombre científico) entre los tesoros que acompañaban la tumba del rey Tut's. El griego Hipócrates la recomendaba para tratar tos, asma y otros problemas respiratorios, y la llamaba la Raíz dulce (*Glukos riza*, en idioma helénico), de donde derivó su denominación científica.

PLANTAS AFINES

- **Manzanilla** (*Matricaria chamomilla*)
- **Aloe** (*Aloe barbadensis*)
- **Hierba Luisa** (*Lippia citriodora*)
- **Valeriana** (*Valeriana officinalis*)
- **Salvia** (*Salvia officinalis*)

> Se origina por una irritación del estómago o del esófago, provocada por el alcohol, el tabaco, la cafeína, el estrés y otros. Regaliz –que tiene más de 3.000 años– es el remedio natural.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

■ Por sus componentes químicos (saponinas, glicirricina, ácido glicirrético, flavonoides; es decir sustancias antiinflamatorias; aceite esencial, tanino, betacaroteno –precursor de la vitamina A–, proteínas, vitamina C y azúcares, entre otros) tiene estas propiedades: es antioxidante, inmunomodulador, antiácido, antiúlcera, expectorante y protector de la zona hepática.

■ Tiene minerales como calcio, cromo, cobalto, fósforo, magnesio, potasio, sodio y otros. La raíz de esta planta posee propiedades antiespasmódicas y antiinflamatorias de la mucosa gástrica, lo que ayuda a prevenir o tratar la pesadez de estómago, la indigestión u otras enfermedades del intestino.

Los productos normalizados con glicirricina de la Regaliz protegen el hígado.

LO QUE SE UTILIZA



■ Raíz de Regaliz

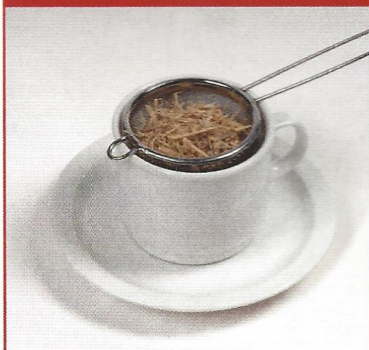
De esta planta se emplea solamente la raíz, tal como se indica en esta página.



> PRECAUCIONES

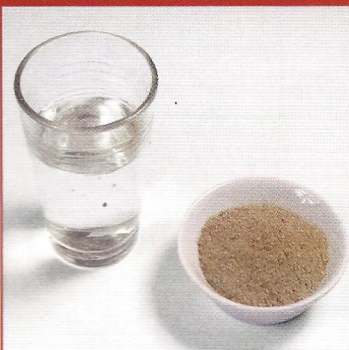
A las dosis indicadas aquí (ver en esta página), se desconocen efectos adversos. Pero en dosis mayores, puede provocar edemas e hipertensión. El Regaliz tiene propiedades mineralcorticoide y glucocorticoide. Su uso prolongado produce efectos negativos en el organismo con aumento de la presión sanguínea (hipertensión), aumento del sodio y retención del agua. Se produce una pérdida anormal de potasio que conduce a un estado denominado hipocalcemia, o sea falta de potasio en la sangre. El uso del Regaliz está desaconsejado si se están tomando otros medicamentos, como los que suministran para aumentar la presión arterial, los corticoides o aquellos que se toman para tonificar el corazón. Además, está contraindicado en personas con diabetes tipo 2.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Decocción

20 a 30 g de la raíz (2 cucharadas soperas), por litro de agua, hirviéndola de 3 a 5 minutos. Tomar 2 o 3 tazas al día.



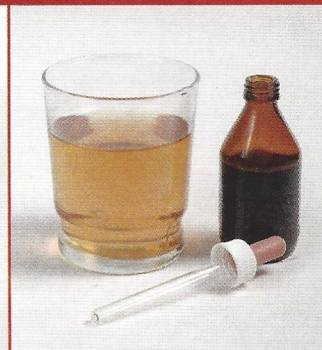
Polvo de la raíz

De 2 a 5 g (una pizca), con un poco de agua, hasta 3 veces al día.



Extracto seco

De 0,2 a 1 g (una pequeña pizca), con agua, diariamente.



Tintura

50 a 200 gotas, con agua, de 1 a 3 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas cuatro alternativas.

EN EL PRÓXIMO NÚMERO DE...

¡AHORRE EN SALUD!

RESFRÍO

EL TOMILLO ES UN GRAN ALIADO
PARA VENCERLO

ADEMÁS...

> **ESTRÉS**

GINSENG SIBERIANO: SU EFECTO "ANTIFATIGA"

> **SINUSITIS**

EUCALIPTO: COMBATE LA CONGESTIÓN

> Y OTRAS MOLESTIAS

Y TAMBIÉN...

> **CEBOLLA** PARA EL ASMA > **LÚPULO** PARA LA IRRITABILIDAD
> **HIPÉRICO O HIERBA DE SAN JUAN** PARA EL ATAQUE DE PÁNICO

¡IMPERDIBLE! **100** PLANTAS PARA **100** ENFERMEDADES

PLANTAS MEDICINALES

que ayudan a mejorar la salud...



**BIEN
venidas**

www.bienvenidas.com

un mundo de ideas
para crear...

Ingresa y disfruta de:

Descuentos

Contenido exclusivo

Material gratuito

Ediciones digitales

Carpeta contenedora

...y mucho más

Ingresa a:

www.bienvenidas.com

...y comienza a disfrutar de los
beneficios de pertenecer
a nuestra comunidad.



**BIEN
venidas**